

Stručni rad

# **BUDNOST KOD MALE DJECE**

**Andreja Založnik**

**Osnovna šola Frana Roša Celje, Slovenija**

## Sažetak

Škola kao institucija koja još uvijek igra vrlo važnu ulogu u oblikovanju učenika zanemaruje neke od najbitnijih aspekata života. Previše stavlja naglasak na kognitivno razini, na stjecanju znanstveno dokazanih znanja, a premalo pažnje posvećuje društvenim i emocionalni razvoj djeteta. Budnost pomaže u razvoju emocionalne pismenosti učenika. Tijekom treninga polaznici najprije dolaze u kontakt sa svojim tijelom i smiruju se, što je vrlo važna predispozicija da dođu u dodir sa svojim emocijama, osvijestite, identificiraju uzroke i veze svojih reakcija te nauče bolju samokontrolu. Uči ih svjesnosti sadašnjeg trenutka, ovdje i sada s prihvaćanjem i suosjećanjem. Počinju biti svjesni malih detalja koje prije nisu imali. Raduju se životu punim plućima. Zahvalni su na onome što trenutno imaju i svjesni su da to nije samo po sebi razumljivo. Promatranje vlastitih misli, emocija i tjelesnih osjećaja bez osude značajno pridonosi učinkovitom suočavanju sa stresom. U biti, djeca su budnija od odraslih, ali ciljana tjelovježba može dodatno njegovati i ojačati njihovu sposobnost – prepoznajući da dugotrajni stres značajno narušava učenje i zdrav razvoj.

**Ključne riječi:** budnost, djeca, emocionalna inteligencija.

## 1.Uvod

Kada stupimo u kontakt s djetetom, pogotovo malim djetetom, ulazimo u svijet koji tek nastaje. Neuroni se još uvijek formiraju, veze među njima se stvaraju i nestaju puno brže nego u odrasloj dobi. Sjećanja djece do dvije godine su prolazna: nestaju ako nisu pojačana iskustvom koje se ponavlja, budući da na njihov nestanak utječu novonastali neuroni. Bebe i mala djeca do dvije godine praktički nemaju dugoročna sjećanja. Djeca žive ovdje i sada. To je stanje koje mi odrasli rijetko postizemo ili doživljavamo, ili samo uz pomoć kontemplativnih tehnika kao što je svjesnost.

## 2. Središnji dio

Mindfulness kao praksa potječe iz tradicije budizma, iako se u poplavi informacija može činiti relativno novim "Genijalnost." Danas je stručno dobro potkrijepljeno istraživanjem nalazi i široko prihvaćeni. Podsjeća nas na potrebu "unutarnjeg mira", koji na obilje truda i svakodnevnog žurbe svakako nam je potrebno, možda čak više nego ikad - čak i djeca, koja su često uhvaćena u hvatište brojnih zahtjeva, velikih očekivanja i potrebe za multitaskingom, što je jasan odraz modernog društva 21. stoljeća. Budnost je proces aktivnog prihvaćanja psihološkog sadržaja, jer kroz njega pojedinac dolazi u neposredan dodir s događajima u svom mentalitetu [1]. Budnost je suprotna izbjegavanju, a izbjegavanje je uključeno u mnoge oblike psihopatologije, jer se mnogi mentalni poremećaji mogu shvatiti kao nezdravi napor pojedinca da pobjegne ili izbjegne određene emocije, misli, sjećanja i druga unutarnja iskustva [6]. Poznajemo dva različita načina na koje možemo prakticirati mindfulness – u formalnom ili neformalan način. Formalna svjesnost može se nazvati meditacijom. Uključuje unaprijed razvijene prakse kao što su fokusiranje na disanje, mir i tišina, obraćanje pažnje na zvukove, osjetila, misli i osjećaje. Neformalna budnost, međutim, nije konvencionalna. Siegel, Germer i Olendzki to nazivaju "svakodnevnom svjesnošću". Neformalna mindfulness nas podsjeća da smo svjesni u svakodnevnom životu, u svakodnevnim zadacima, kao npr. u hranjenju, šetnji, vožnji i kućanskim poslovima. Također uključuje neke interakcije s drugima, npr. na poslu, kod kuće i u društvenom životu [4]. Za prakticiranje ovog oblika mindfulnessa uzimamo „ostaviti, povući se“ koje je namijenjeno samo njegovanju vještine mindfulnessa – primjerice, tjednog intenzivnog meditativnog povlačenja. Mnogi ljudi koji su iskusili ovaj oblik prakse svjesnosti izvijestili su da su uvidi koji su ovog tjedna došli do izražaja promijenili njihove živote. Budnost pomaže u razumijevanju i upravljanju različitim emocijama, suočavanju sa stresnim situacijama te jačanju samopoštovanja i koncentracije. Na taj način pomaže djeci da se učinkovito nose sa školskim zahtjevima i raznim brigama, a ujedno ih opremi strategijama za „preživljavanje“ u odrasloj dobi. Djeci objašnjavamo osnove mindfulnessa na njima razumljiv i zanimljiv način. V vježbe ne forsiramo, a po potrebi prilagođavamo vrijeme ustrajnosti u određenoj vježbi. Iznad svega, ne treba očekivati da će sve ići glatko, točno prema napisanim uputama. Pristup svjesnosti treba biti razigran, strpljiv i snalažljiv, a vježbe kratke i sažete; oprez treba uvesti tijekom vožnje u autu, prije ručka, navečer u krevetu, tijekom igre, umjesto igre, vani u vrtu ili na hodanje i u kupaonici dok peru zube. Predstaviti ću vam nekoliko primjera vježbi:

1. VRIJEME Za početak ležite na leđa, ali možete sjesti i na stolicu ili na pod. Udobno se smjestite! Zatvorite oči i stavite ruke na trbuh. Tri puta duboko udahnite i izdahnite. Promatrajte kako vam se trbuh diže i spušta pri svakom udisanju i izdahu. Dišite ravnomjerno, vlastitim tempom. Ako vam je pozornost preusmjerena, usmjerite je natrag na trbuh koji se diže i spušta uz disanje. Gledam svoje misli i emocije.

2. DUGA Sjednite uspravno, s ravnom kralježnicom i nogama čvrsto na podu. Držite ruke oko tijela. Nekoliko puta za redom stisnite i raširite dlanove kako biste ih zagrijali. Sada polako ispružite ruke u stranu, dlanovima prema gore. Zatim polako podignite ruke iznad glave kako biste stvorili dugu. Zadržite se kratko, a zatim ih polako spustite kako biste se vratili u početni položaj s rukama uz tijelo. Tvoja duga je izbljeditelja.

3. KRETANJE SLONA Ustanite uspravno i ispružite ruke ispred sebe. Skupite dlanove u šaku. Sjajno! Upravo si napravio slonovsku njušku. Duboko udahnite kroz nos i podignite ruke visoko iznad glave kao što slon podiže njušku. Polako izdahnite kroz usta i spustite ruke uz tijelo kao što slon spušta njušku. Ponovite nekoliko puta.

4. MORSKA ZVIJEZDA Jednom rukom široko raširite prste. Sjajno! Upravo si napravio morsku zvijezdu. Kažiprstom druge ruke nježno obrišite prste na ruci koja predstavlja morsku zvijezdu. Počnite od palca i polako obrišite svaki prst posebno, gore-dolje, gore-dolje. Dok klizite kažiprstom između prstiju, usredotočite pozornost na disanje. Udahnite dok se prstom idete gore i izdišite dok se spuštate. Ponovite nekoliko puta.

5. DISANJE S MEDVJEDOM Ležite na leđa i stavite jastuk ispod glave. Stavite medvjedića [ili drugu plišanu igračku] na trbuh. Duboko udahnite kroz nos i polako izdahnite kroz usta. Kada udišete, trbuh vam se podiže, a kada izdišete, trbuh se spušta. Promatrajte kako vam se medvjed na trbuhu diže i spušta dok dišete polako i ravnomjerno.

6. BALON NA NAPUHANJE Zamislite da je vaš trbuh balon. Duboko udahnite kroz nos i gledajte kako se balon napuhava. Polako izdahnite kroz usta i gledajte kako se balon ispuhuje. Ponovite nekoliko puta.

7. MIRIS CVIJETA Zatvorite oči i zamislite kako držite cvijet u ruci. Duboko udahnite i zamislite da primjećujete osvježavajući miris cvijeta. Polako izdahnite i promatrajte kako se osjećate. Ponovite nekoliko puta.

8. Mjehurići sapuna Duboko udahnite kroz nos i nakratko zadržite dah. Zatim polako izdahnite kroz usta i zamislite kako pušete mjehur od sapunice. Ako imate problem koji vas muči, zamislite da ga otpuhnete u mjehurić od sapunice. Promatrajte kako u nekom trenutku mjehur pukne i problem se rasprši. Ponovite nekoliko puta i uživajte u pogledu na mjehuriće sapunice.

9. TOPLA ČOKOLADA Zamislite da u rukama držite šalicu vruće čokolade – i približite je nosu. Duboko udahnite kroz nos kako biste osjetili miris vruće čokolade. Polako izdahnite kroz usta da se vruća čokolada ohladi. Ponovite nekoliko puta.

10. KAPI KIŠE Nježno i brzo tapkajte prstima obje ruke po tjemenu glave, kao da po njemu padaju kapi kiše. Zatim nastavite nježnim i brzim tapkanjem po zatiljku, a zatim po sjenama i ušima. Promatrajte osjećaje koji nastaju kada vam osvježavajuće kapi kiše padnu na glavu.

### 3. Zaključak

Djeca žive ovdje i sada. Ako uzmemo u obzir model svjesnosti, kako ga predlažu Bishop i suradnici, možemo identificirati dva čimbenika: njegovu pažnju i samoregulaciju, te usredotočite se na iskustvo. Potonje uključuje znatiželju, prihvaćanje i otvorenost koji su karakteristike djece. Potpuna prisutnost djece ovdje i sada, koja je rezultat njihovog nezrelog mozga, ne uključuje samoregulaciju, ali zbog djetetove nezrelosti znači i potpuno prihvaćanje situacije. Želimo li ući u svijet djece, razumijevajući njihov rad, ali i vlastito majstorstvo u životu ovdje i sada, uvelike nam olakšajte posao. Pomažu nam budnost i meditacija stupite u kontakt ne samo s drugima nego i sa sobom. Zadovoljstvo sobom i svijetom, suosjećanje prema drugima i osjećaj vlastite prisutnosti [živosti], međutim, ispunjavaju naše živote, a ne samo nas isprazne sve većim stresom nego što smo ionako već izloženi.

## 4. Literatura

- [1.] Brantley, J., Millstine, W. [2012]. Poživljajočih pet minut na delovnem mestu: 100 vaj čuječnosti za zmanjševanje stresa in boljše opravljanje dela. Maribor: Univerza v Mariboru in Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana.
- [2.] Černetič, M. [2005]. Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. Psihološka obzorja.
- [3.] Kabat-Zinn, J. [2011]. Kamorkoli greš, si že tam: z meditacijo iz spanca avtomatizma v vsakdanjem življenju. Ljubljana: Iskanja.
- [4.] Kozina, A. [2016]. Anksioznost in agresivnost v šolah: dejavniki, trendi in smernice za zmanjševanje. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- [5.] Poštuvan, V., Tančič Grum, A. [2015]. Program NARA – moč strokovnjakom skozi čuječnost: 6-tedenska oblika: priročnik za izvajanje vaj čuječnosti v okviru programa. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- [6.] Škobalj, E. [2017]. Čuječnost in vzgoja. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.